

# 八潮ジム 運動教室

音楽・筋トレ・脳トレで、楽しく健康づくり  
シニア・運動が苦手な方も大歓迎！ジム内で開催する全3教室

7/6(月)10時～  
予約受付スタート！  
※予約優先



## PROGRAM 01

### わくわくりズムでスティック&ステップ

各回定員30名程度

音楽に合わせたリズム運動と前後左右のステップ運動を組み合わせたプログラム。体力・バランス・反応力を養い、転びにくい身体づくりを目指します。

📅 開催日(全8回)

🕒 時間 13:00-15:00

7/18・8/15・8/29・9/12・9/26・10/10・10/24・10/31 土曜日 不定期開催



## PROGRAM 02

### しなやか筋力アップ&のびのびストレッチ

各回定員30名程度

筋力アップとストレッチを組み合わせたプログラム。  
姿勢・柔軟性・日常生活に必要な筋力の維持を目指します。運動が苦手な方でも参加しやすい内容です。

📅 開催日(全8回)

🕒 時間 10:00-12:00

8/1・8/8・8/22・9/5・9/19・10/3・10/24・10/31 土曜日 不定期開催



## PROGRAM 03

### おとなの健康部活動

各回定員30名程度

eスポーツやジャグリング、ボードゲームなどを楽しみながら、無理なく運動や脳トレに取り組み、健康づくりと交流を楽しみます。運動が苦手な方でも安心です。

📅 開催日(全8回)

🕒 時間 13:00-15:00 ※10/10のみ実施時間15:00~17:00

7/25・8/1・8/8・8/22・9/5・9/19・10/3・10/10 土曜日 不定期開催

予約優先制

まずはご予約を！

本教室はご予約優先・先着順です。右のフォームから事前予約がおすすめ。  
空きがあれば当日参加も可能です(参加費 1回500円・当日払い)。



📍 会場:こみゆにていぷらざ八潮 1F 第二地域交流室

※開始10分前までに受付をお済ませください。